





هيئـــة تنظيـــم الاتصــــالات
Telecommunications Regulatory Authority
Kingdom of Bahrain - مملكة البحرين

إنترنت آمن
safesurf

قل لا... للتنمّر الإلكتروني

احمِ نفسك من التنمّر الإلكتروني... وساهم في حماية الآخرين

إنترنت آمن
safesurf
SAFESURF

#safesurf #safesurfbh
#saynotocyberbullying
#انترنت_امن #قل_لا_للتنمر_الالكتروني

فهرس

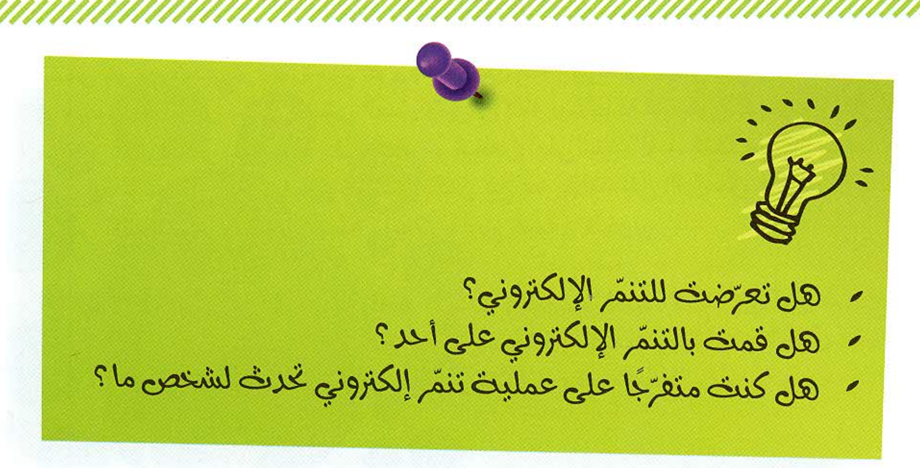
هل هذا الكتيب لي؟

إذا كنت في سنّ المراهقة، فهذا الكتيب مخصّص لك. وإن كنت شابًا، فهذا الكتيب يحتوى على معلومات هامّة تساعدك أيضًا. ومع ذلك، فهذا الكتيّب يحمل معلومات تساعد الآباء والمعلمين والمربيّن على الاستفادة منه لمساندة الأبناء في مختلف الأعمار.

يسعى هذا الكتيّب للتعريف بالتنمّر الإلكتروني، أسبابه، أساليبه، والمتضرّرين منه. كما ويركّز على تأثيرات التنمّر من النواحي المختلفة على ضحيّة التنمّر والمتنمّر والأسرة والمجتمع على حدّ سواء. كما يساهم الكتيب في إعطاء خطوات عملية للوقاية، والحماية، والتصرّف الأسلم عند حدوث التنمّر وكيفية الحد منه. وما يميّز هذا الكتيب بشكل جوهري هو سعيه لمساعدتك على استخراج القائد بداخلك وأخذ دور ريادي قوي ومؤثّر للحدّ من التنمّر، وأن لا تكون مجرّد متفرج على التنمّر، بل تقود نحو التغيير وتصنع الفرق الإيجابي.



لماذا يهمّني هذا الكتيّب؟



كل ما سبق ذكره يدل على حصول عمليات للتنمر الإلكتروني، وهي حالات خطيرة لا يمكن السكوت عنها ويجب أن تتوقّف فورًا. فالتنمّر الإلكتروني عمل خطير ومؤذٍ، وله تأثيرات سلبيّة على أطراف متعدّدة ومستويات مختلفة. وأنت أمام خيارين اثنين لا ثالث لهما، والخيار بيدك أنت وحدك:

إمّا أن تختار لنفسك أن تكون متلقيًا لما يحدث لك ولمن حولك. وإمّا أن تكون قائدًا وتُثبت قيمة وجودك، وتترك أثرًا تساهم به في تغيير واقع التنمّر الإلكتروني والتأثير على حياة الآخرين بشكل إيجابي.



ما هو التنمّر بصورة عامّة؟

التنمّر هو أي تعدي أو عمل مؤذٍ يقوم به شخص ضد آخر، أو مجموعة أفراد ضد شخص أو مجموعة أخرى. ولكي يُسمّى العمل المؤذي تنمّراً، لابدّ له أن يكون قد حصل أكثر من مرّة. وعمل التنمّر يقوم بناء على استقواء شخص على آخر، أو استغلال نقاط ضعفه من أجل إيقاع الضرر به. وخطورة التنمّر تكمن في أنّه يهدف إلى النيل من شخصيّة الآخر، وكسر ثقته بنفسه، وتقليص قيمته واعتباره أمام نفسه والآخرين.

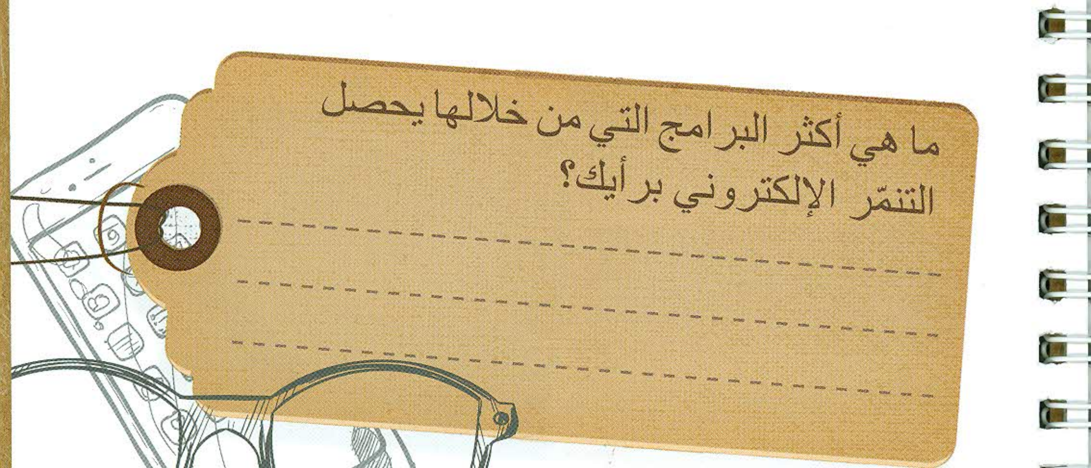
إنّ العامل الرئيسي في التنمّر هو قصد الإيذاء. وقد يكون قصد الإيذاء من أجل المزاح أو يكون جادّا، وقد يكون صغيراً أو كبيراً، ولكن مهما كان القصد ومهما كان الحجم، فالنتيجة واحدة وهي أنّ هناك شخصاً سوف يتعرّض للأذى.



ما هو التنمّر الإلكتروني؟



التنمّر الإلكتروني هو العمل على إيقاع الأذى على الطرف الآخر وذلك باستخدام الأجهزة الإلكترونية المرتبطة بالإنترنت كاللابتوب والأجهزة اللوحية والهواتف النقّالة، والمتمثلة في مواقع التواصل الإجتماعي كالانستجرام وتويتر والسنابشات و الفيسبوك، ومجموعات التواصل كالواتس آب ولاين وتلجرام، والألعاب الافتراضيّة الجماعيّة، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصّية، وغيرها.



ما الفرق بين التنمّر والتنمّر الإلكتروني؟

التنمّر

من الممكن أن يشمل الإيذاء الجسدي كالضرب وسرقة الممتلكات.

حدوده صغيرة، ومن الممكن أن يعرف عنه أفراد قليلون فقط.

عادة ما يعرف ضحيّة التنمّر الشخص الذي قام بعمل التنمّر ضدّه..

ينتهي التنمّر بانتهاء فعل التنمّر، وقد تبقى الذكرى فقط وأثرها على الضحية والأفراد المتضرّرين.

غالبًا ما يفكّر المتنمّر بتأنّي، ويخطّط للوقت والمكان المناسب.

يحدّه وقت وزمن، فهو يقع في وقت معيّن وزمن معيّن يتواجد فيه الضحيّة في مكان ما كالمدرسة أو الملعب.

الضحيّة أوّل من يعرف عنه عادة، فهو يحصل له وجهًا لوجه.

يشترط فيه التكرار لكي يعتبر تنمّراً.



التنمّر الإلكتروني

لا يشمل الإيذاء الجسدي ولكنّه قد يؤدّي إليه.

غير محدود وينتشر بسرعة وقد تعرف عنه شريحة واسعة من الناس.

ليس بالضرورة أن يعرف الضحيّة الشخص الذي تنمّر عليه شخصياً.

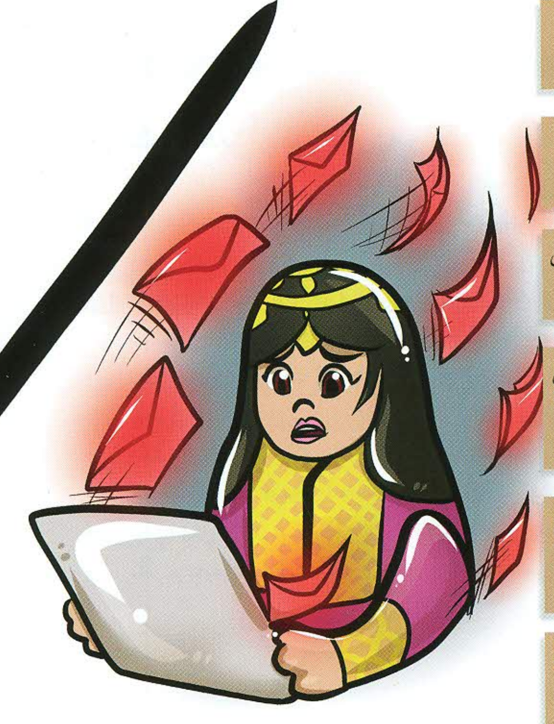
من الصعب تحديد وقت لانتهاء التنمّر، وذلك لأنّ مادّة التنمر موجودة في مكان ما على الإنترنت، وقد تصل لأفراد مختلفين في أوقات مختلفة.

كثيراً ما تحصل عملية التنمّر بشكل فوري ودون تخطيط مسبق وتفكير بالنتائج والتبعات، وذلك لسهولة القيام بالتنمّر الإلكتروني وسرعته.

لا يحدّه وقت ولا زمن، فقد يبدأ في منتصف الليل والضحية نائم في منزله.

قد يعرف عنه الآخرون ويتفاعلون معه، والضحية لا يعرف عنه بعد. وعندما يعرف عن التنمّر الذي حصل له، قد يكون عليه أن يتعامل مع التنمّر والآثار التي ترتبت عليه دفعة واحدة.

لا يشترط فيه التكرار، إذ أنّ عملية تنمّر واحدة عادة ما تأخذ مدى أوسع، ويكون فيها تفاعل أو تأييد من أشخاص آخرين أيضاً.

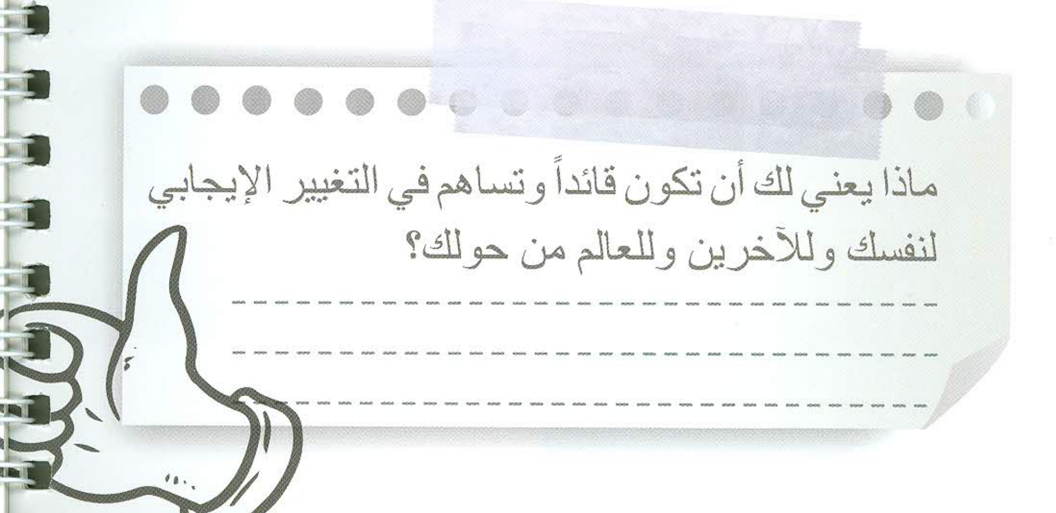


ما هي نسبة التنمّر والتنمّر الإلكتروني بين المراهقين برأيك؟ ولماذا؟

ما معنى أن تكون قائداً؟

أن تكون قائداً يعني أن:

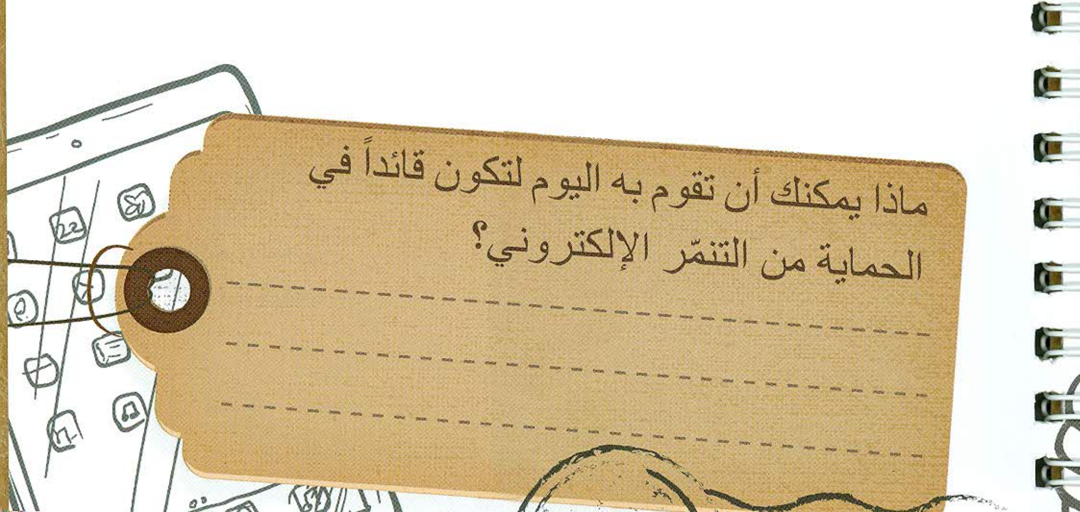
- تعرف جوانب القوّة والتميّز التي تمتلكها، وتستثمرها لإيجاد تغيير إيجابي في نفسك ومن حولك.
- تدفع نحو تحويل جوانب الضعف والتحدّي لديك لجوانب قوّة، وذلك من باب أنّك تستحق الأفضل وفي ذات الوقت أنّك تستطيع مساعدة الآخرين في أن يكونوا الأفضل.
- تؤمن بأنّ وجودك في هذه الدنيا له معنى، وأنّك قادر على أن تجعل العالم من حولك أفضل.
- تتيقّن بأنّ لديك القدرة على القيام بالتغيير الإيجابي، فمهما كان ما تقوم به من أجل إيجاد التغيير صغيرًا وبسيطًا، إلا أنّه بالتأكيد سيكون مؤثّراً وقوياً.
- تنتبه بأن لا تنجرّ وراء ما تعرف بأنّه خاطئ ومؤذي لنفسك وللآخرين.
- تلتزم بقيمك الإنسانيّة ولا تتنازل عنها حتى في الأوقات الصعبة.



ما معنى أن تكون قائداً في موضوع التنمّر الإلكتروني؟

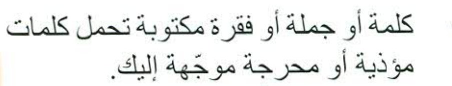
أن تكون قائداً في موضوع التنمّر الإلكتروني يعني بأن:

- تكون واعياً ومنتبهاً للتنمّر الإلكتروني وأماكن حدوثه وطرقه.
- تقوم بالممارسات الذكية التي تستطيع فيها أن تحمي نفسك من التنمر الإلكتروني.
- تتعامل مع التنمر الإلكتروني بطريقة ذكيّة حينما يحصل دون تهوّر أو فقدان الثقة بالنفس.
- لا تنساق وراء التنمر بأي حال من الأحوال فتكون أنت متنمّراً مهما كانت الظروف.
- تعرف أنت وتساهم في أن يعرف الآخرون بأنّ عمل التنمّر عمل خاطئ دائماً دون استثناء، ولا يمكن السكوت عنه ويجب أن يتوقّف فوراً.
- تساهم في إيقاف التنمّر الذي تشهده يحصل للآخرين.
- تقوم بما يساهم في تغيير الثقافة السائدة لدى الكثير من المراهقين التي لا ترى مشكلة كبيرة في التنمّر بأنواعه.
- تغرس ثقافة بديلة أساسها الاهتمام بالآخر والتعامل الإنساني معه.



ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟

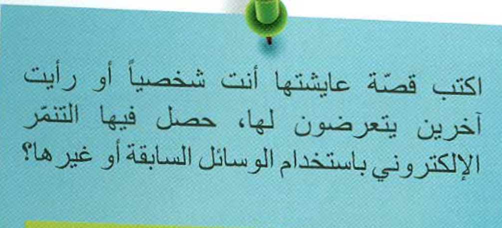
يحدث التنمّر الإلكتروني باستخدام طرق مختلفة مثل:



- كلمة أو جملة أو فقرة مكتوبة تحمل كلمات مؤذية أو محرجة موجّهة إليك.
- صورة حقيقيّة أو مفبركة تبدو فيها بشكل غير لائق أو محرج.
- شائعات تسيء إليك أو تشوه سمعتك.
- فيديو حقيقي أو مفبرك تبدو فيه وأنت تقوم بعمل غير لائق، أو ما يسبب لك إحراجاً من أي نوع.
- علامات وإشارات تدلّ على أمور غير لائقة.

هناك العديد من الوسائل الإلكترونية المختلفة التي يتم من خلالها التنمر مثل:

- الرسائل النصية القصيرة
- شبكات التواصل الاجتماعي
- البريد الإلكتروني
- منصات الألعاب
- المكالمات الهاتفية



اكتب قصّة عايشتها أنت شخصياً أو رأيت آخرين يتعرضون لها، حصل فيها التنمّر الإلكتروني باستخدام الوسائل السابقة أو غيرها؟

ما هي أنواع التنمّر الإلكتروني؟

هناك نوعان من التنمّر الإلكتروني:

التنمّر الإلكتروني المباشر:

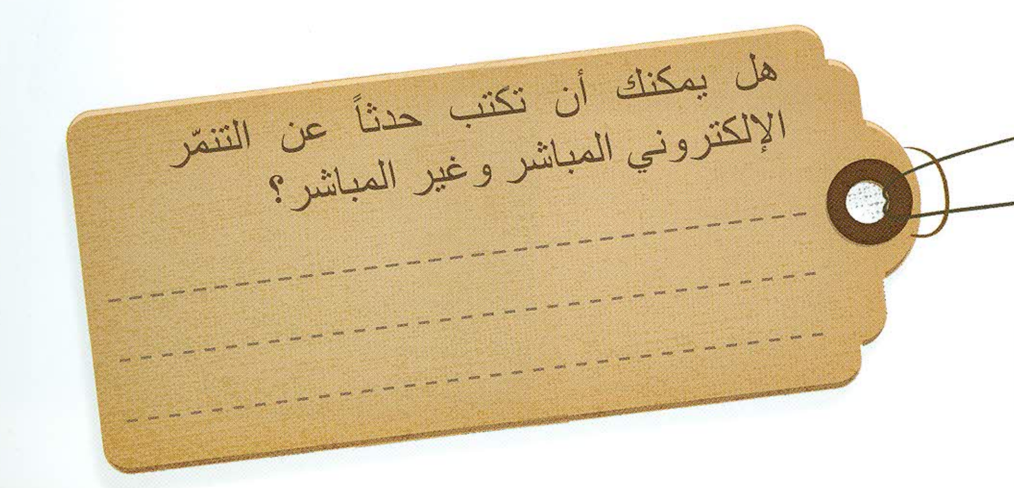
وهو الذي يقوم المتنمّر فيه بإرسال ما يؤذيك بشكل مباشر.

ما هي أنواع التنمّر الإلكتروني؟

التنمّر الإلكتروني غير المباشر:

والذي يقوم فيه المتنمّر بإرسال ما يؤذيك أو يؤذي آخرين في مواقع يتشارك فيها آخرون كمواقع التواصل الاجتماعي. والتنمّر الإلكتروني غير المباشر هو الأخطر، وذلك لأنّ التنمّر ينتشر ويأخذ فيها مدى واسعاً، وعادة ما تكون تبعات ذلك التنمّر متشعّبة وغير قابلة للسيطرة. فحتى لو ندم المتنمّر على ما فعل وأراد تصحيح الخطأ وإيقاف الضرر، يصبح من الصعب إيقافه أو السيطرة عليه.





ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟

من أهم الطرق التي يقوم بها المتنمّر الإلكتروني هي:

الإهانة والتحقير والمضايقات:

يرسل لك شخص ما يهينك، مثلاً: لا أحد يحبّك، أنت إنسان فاشل، ألا تنظر في المرآة لترى كم أنت قبيح؟، أنتِ أيتها البدينة الفاشلة، ...

العزلة والتهميش والإقصاء:

يقوم شخص بتهميشك وعزلك أو طردك من نشاط أو مجموعة أنت تنتمي إليها بشكل أو بآخر. مثلًا يدعو شخص على صفحته في الفيسبوك جميع مَن هم في الفصل معه ويستثنيك أنت، ويقول في الدعوة بأنّه استثناك لأنّه لا يرغب بوجودك لأنّك ممل ووجودك غير مهم.

ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟

التهديد والابتزاز والخداع:

يهدّدك شخص بمعلومة يعرفها عنك تتعلّق بشيء تخاف أن يعرف عنه والداك أو ولي أمرك أو آخرون. مثلاً تكون لديه صورة لك وأنت في مكان غير مناسب، فيهدّدك بأنّه سوف يرسلها على مواقع التواصل الاجتماعي لتصل لوالديك أو ولي أمرك. وقد يكون التهديد غير صحيح، فمثلاً يقول لك بأنّه سوف يكتب على صفحته بأنّك أتيت لمنزله وسرقت مالاً من غرفته.

والتهديد قد يأخذ أشكالاً أكثر جدّية، كأن يقول لك شخص بأنّه سوف يأتي لمنزلك ويؤذيك أو يؤذي عائلتك.

وقد يكون تهديد بقصد الابتزاز، بحيث يستخدم ما يمتلك ضدّك لكي ترضخ له وتفعل ما يقوله لك حتى ولو لم تكن تريد أن تفعله. كأن يقول لك مثلاً: إذا لم تعطني مائة دينار، سوف أرسل المحادثة التي كانت بيني وبينك والتي كنت تتكلّم فيها بشكل فظّ عن مدير المدرسة، على مجموعة الطلاب في الواتس اب لتصل للمدير.

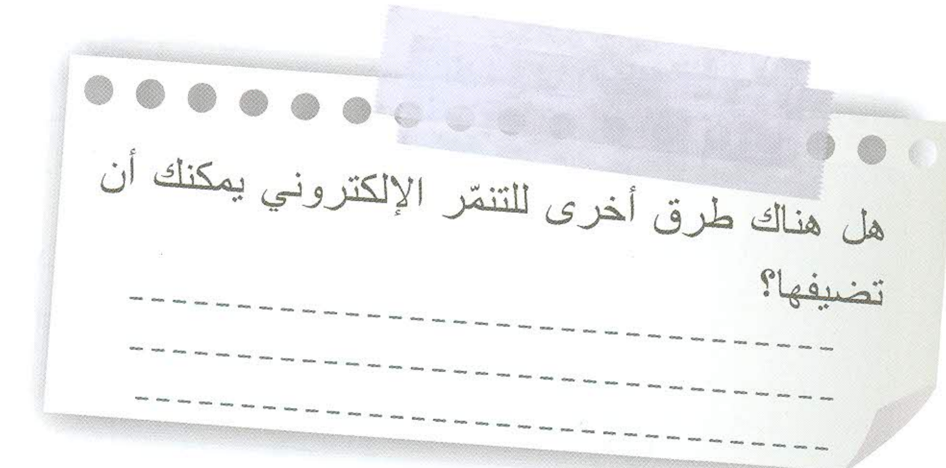
انتحال الشخصيّة:

يقوم شخص بتقمّص شخصيتك وإيهام الآخرين بأنّه أنت. فمثلاً يقوم بسرقة رقمك السرّي لبريدك الإلكتروني أو لأحد حسابات مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لك، أو يأخذ هاتفك الجوّال بغفلة منك ويقوم بإرسال رسائل نصّية مسيئة أو صور غير لائقة من حسابك على أنّك أنت المُرسل.

ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟

التشهير وإفشاء الخصوصيات:

يشوّه شخص سمعتك أو صورتك أمام الآخرين بما يسيئ إليك أو يقلل من قيمتك أو يؤثر على علاقاتك. كأن يقوم بإرسال أو إعادة إرسال معلومات أو صور حقيقيّة أو مفبركة مهينة لك على وسائل التواصل الاجتماعي، أو يفضح عمل غير لائق قمت به، أو لا تريد للآخرين أن يعرفوا عنه، وذلك عبر نشره بوسائل مختلفة بحيث يستطيع أن يطّلع عليه مَن يعرفك ومَن لا يعرفك.



لماذا يتنمّر المتنمّر؟

عندما يقوم شخص ما بالتنمّر، فهو في تلك الحال يكون بحاجة لأن يثبت شيئاً لنفسه قبل غيره. فهو يرى ضعفاً بداخله قد يكون سببه خوفاً من انكشاف نقص لديه في مجال ما، أو عدم ثقة بنفسه، أو شعوراً بعدم الأهمّية، أو اعتقاداً بأنّ الآخرين لا يولونه اعتباراً واهتماماً، أو حسداً تجاه آخرين ممن لديهم شيء مما يتمنّاه كالقوّة والاهتمام والنبوغ وغيرها.

ويقوم المتنمّر بعمل التنمّر باستقوائه على الآخر لأجل تحقيق هدفين:

الأوّل بما يختصّ بنفسه:

فهو يحاول أن يغطّي ضعفه وعدم قدرته على إيجاد تغيير في شخصيّته وحياته، بأن يقنع نفسه بأنّه قادر على إيجاد تغيير ما في حياة الآخرين والتأثير على حالهم ووضعهم حين يشاء. فهو يستطيع مثلًا أن يجعل شخصاً ما يحزن، أو يغضب أو يتأثّر سلباً، وهي مشاعر قد يكون هو يشعر بها ولا يعرف كيف يتعامل معها ويريد أن يوصلها للآخرين.

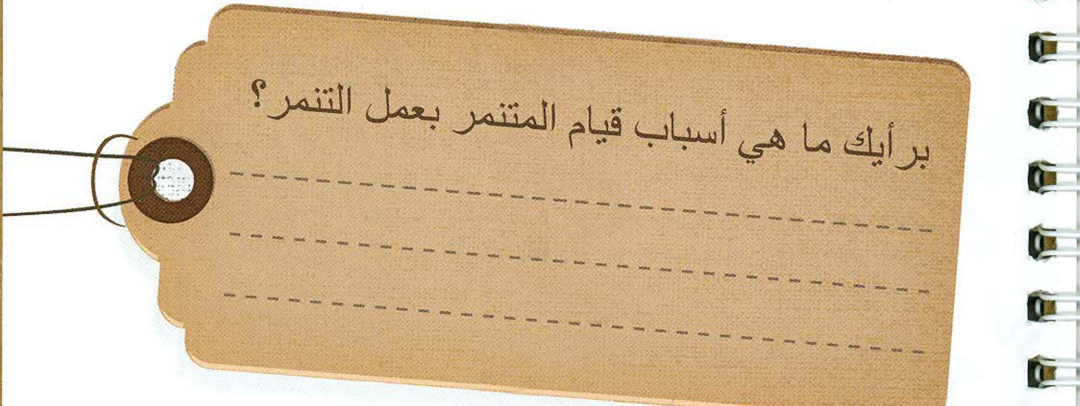
الثاني بما يختصّ بالآخر:

فيقوم بعملية التنمّر لكي يشعر الآخرين بأنّ لديه قوّة وشجاعة، فإمّا أن ينجذبوا إليه، أو يخافوا منه ويحسبون له حساباً لأنّه شخص قادر على الإيذاء، فيحاولون الحصول على رضاه لكي لا يقوم بما يؤذيهم.



لماذا يتنمّر المتنمّر؟

من المهم أن تتذكّر بأنّ المتنمّر هو إنسان ضعيف يريد أن يشعر بالقوّة، ولكنّه يستخدم الطريقة الخاطئة لذلك. فبدل أن يقوم بتقوية نفسه في جوانب مختلفة، ويعزّز ثقته بنفسه ويوجد لها دوراً له قيمة ومعنى، فإنه يحاول الاستقواء والتعدي على الآخرين واستخدام نقاط ضعفهم لإيذائهم والتقليل من شأنهم وهزّ ثقتهم بأنفسهم ليشعر هو بالقوّة والسيطرة. ولكنّه في أعماقه يعرف بأنّ ما يقوم به لا ينتج عنه سوى تكريس لضعفٍ في داخله.



هل يقوم المراهقون بعملية التنمّر الإلكتروني كما يقوم بها الكبار؟

يقوم المراهقون بالتنمّر الإلكتروني كما الكبار، ولكن نسبة المراهقين الذين يقومون بذلك أعلى من الكبار.

وهناك عدّة أسباب لاندفاع الكثير من المراهقين للتنمّر الإلكتروني منها:

- طبيعة المراهق التي تميل لحبّ الإثارة وتجربة ما يمكنه تجربته، حيث أن التنمّر الإلكتروني يمنحه مساحة سهلة وواسعة لذلك.
- مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقاليّة بين الطفولة والشباب، وأحد الجوانب التي يحاول المراهق أن يثبتَ لنفسه بأنّه تخطى مرحلة الطفولة، هي أن يفعل ما يساهم في ترسيخ شعور السيطرة لديه. وأحياناً يقوم بأمور خاطئة في سبيل الوصول لذلك، كأن يحاول السيطرة على مشاعر الآخر، ويثبت لنفسه بأنّه استطاع بإرادته وفعله أن يُدخل الخوف والرعب في قلب شخص آخر.
- المراهق سريع التأثّر عاطفياً، وفي ذات الوقت هو سريع الاستجابة للمؤثّرات الخارجيّة كالاستفزاز. فحين يصدر من شخص فعل يغضبه أو يثير رغبته في الانتقام، يميل المراهق لأن يتسرّع، وأن يقوم بما يخطر في ذهنه دون تأنٍّ أو تفكير في تبعات ذلك العمل على نفسه وعلى الآخر.

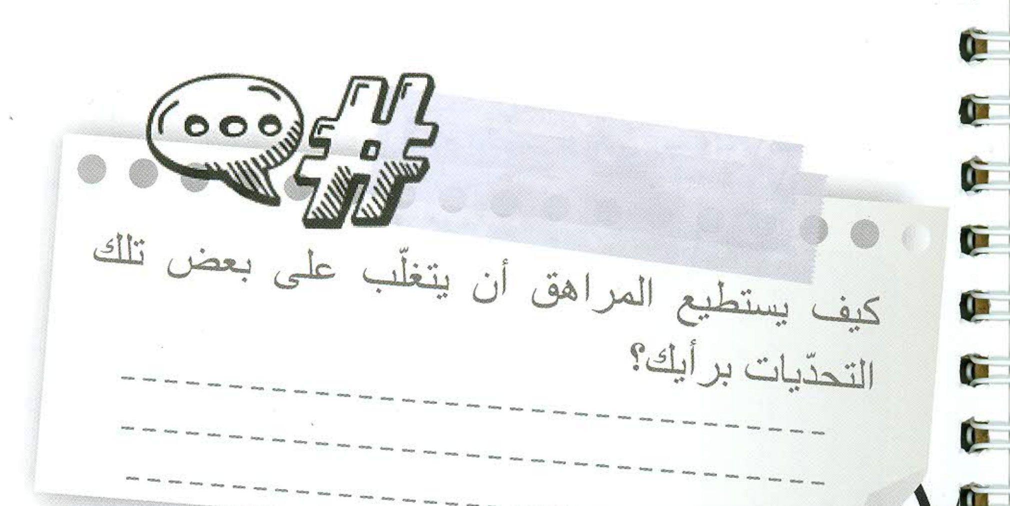
عادة ما يكوّن المراهق لنفسه صورة يرغب أن يكون عليها، وهو يحبّ أن يراه الآخرون بالصورة التي يرغب أن يرى نفسه عليها، والتي ليست بالضرورة أن تكون صورته الحقيقيّة. فالقوّة هي من الأمور التي عادة ما يرغب المراهق أن تكون في شخصيّته، ويريد أن يتعامل معه الآخرون بناء على أنّ تلك القوّة موجودة فيه. وأحيانًا يَعتبر المراهق قدرته على إيذاء الآخر والتنمّر عليه هو جزء من القوّة.



هل يقوم المراهقون بعملية التنمّر الإلكتروني كما يقوم بها الكبار؟

- يميل المراهق لجلب الانتباه لنفسه، وأن يكون هو أو ما يفعل موضوعاً للحديث بين الآخرين، كأن يكون مصدراً للإثارة. والتنمّر الإلكتروني يساعده للوصول لذلك مع أنّه في الجانب السلبي، وذلك لأنّ ما يقوم به على الانترنت يصل للكثيرين، وقد يعتبرون ما قام به سابقة أو أنّه يمتلك جرأة كبيرة.

من المهم أن تعرف جوانب القوّة وجوانب التحدّي لديك كإنسان في سنّ المراهقة. فمعرفتك بتلك الجوانب هامّة لكي تأخذ حذرك عندما تريد القيام بأيّ عمل، وتتأكّد من أنّه عمل سليم وصحيح ومبني على تفكّر وتأني وليس عجلة أو تهوّر.



هل يعتبر المراهقون المتنمّرون أشراراً؟

المراهق المتنمّر عادة ما يكون إنساناً عادياً له جوانب جيّدة كثيرة، ولكنّه قرّر أن يستسلم للجوانب السيئة في أفكاره، وأن يختار التركيز على الجانب الضعيف في نفسه، فيقوم بما هو مؤذي للآخرين. فكثيرًا ما يكون المتنمّر شخصاً قد تعرّض للتنمر أو الأذى، فيشعر بالألم بداخله، لذلك يقوم بالتنمّر محاولة منه لاسترجاع بعض اعتباره الذي فقده جراء التنمّر أو الأذى الذي تعرّض إليه. فيختار الشخص الذي تنمّر عليه ليكون ضحيّته، أو قد يختار آخرين يرى فيهم ضعفًا من أيّ نوع، فيحاول الاستقواء عليهم والشعور ببعض القوّة التي فقدها عندما كان هو في دور الضحيّة.

وربّما يُبدي المتنمّر علامات الرضا والانتصار والفرح لقدرته على إيذاء الآخر، ولكنّه يعلم في قرارة نفسه بأنّ ذلك ليس انتصاراً، وأنّه لم يحقّق شيئاً له قيمة. فتنكسر ثقته بنفسه، حتى لو أوهم نفسه بأنّ ثقته عالية.

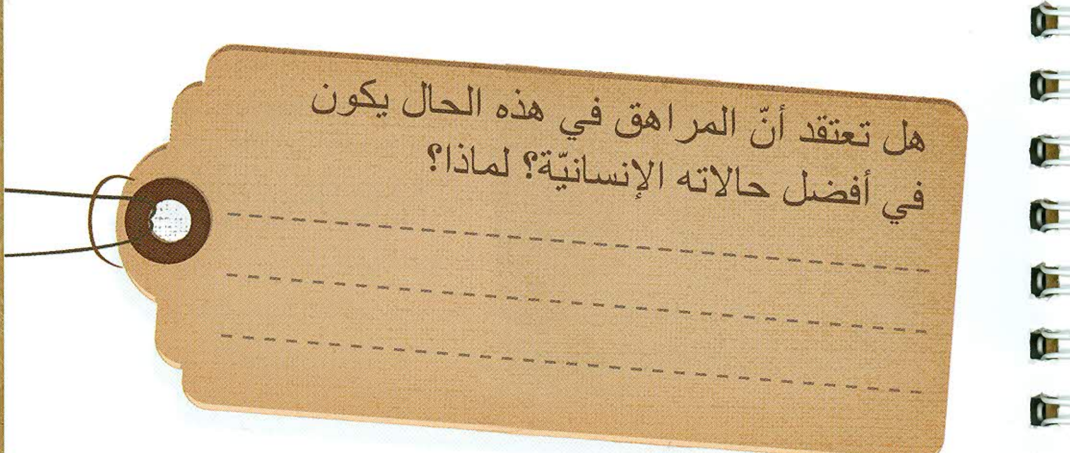
وفي الكثير من الأحيان لا يريد المراهق أن يصل الأذى من التنمّر الإلكتروني الذي يقوم به لدرجات شديدة بحيث يتضرّر الضحيّة بشكل كبير وكذلك عائلته، وقد يعتبر الأمر كلّه مجرّد مزحه. ولكن حين يبدأ بذلك التنمّر تحت أيّ قصد، لا يمكنه السيطرة عليه، أو التحكّم بالمدى الذي من الممكن أن يصل إليه ذلك الأذى، وقد تكون تبعات ذلك التنمّر غاية في الخطورة.

كيف يكون المتنمّر في الوقت الذي يقوم بعملية التنمّر؟

من الصعب على أيّ إنسان أن يقوم بعمل يؤذي فيه الآخر. فطبيعة الإنسان مفطورة على حبّ الخير ومساعدة الآخرين وليس إيذاءهم.

ولكي يستطيع أن يقوم بعمل مؤذٍ لشخص آخر، فلابد أنه درّب نفسه على أمور كثيرة ليتمكّن من ذلك، منها أن:

- يفقد الإحساس بالآخر.
- لا يرى سوى نفسه وما يمكن أن يحصل عليه.
- يفقد ارتباطه مع الجانب الإنساني بداخله.
- لا يرى سوى الضرر الآني للآخر، ولكنّه لا يمتلك في الغالب الصورة الواضحة للمدى الذي من الممكن أن يصل إليه الضرر المتولّد من فعله.



ما هي نقاط القوّة التي يستند عليها الشخص الذي يتنمّر الكترونياً؟

المتنمّر الكترونياً لا يملك أيّ قوّة في نفسه، فكل ما يحتاجه جهاز موصّل بالإنترنت وإرادة إيذاء شخص، وقد تكون أنت ذلك الشخص.

فهو يستمدّ قوّته من الضعف الموجود حوله ومنه:

ضعفك أنت والذي يشمل:

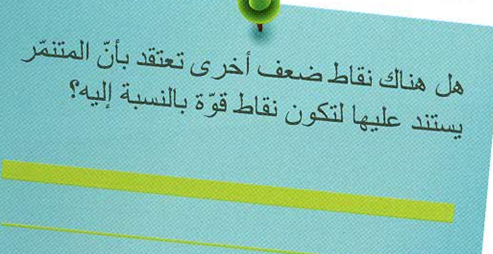
خوفك، أخطاؤك التي يعرفها هو، وجود صورة أو فيديو لحدث لا تريد له أن يُنشر، ...

قلّة الدعم الذي من الممكن أن تحصل عليه:

لا يوجد ما يحميك أنت، وفي المقابل يوجد أفراد يتفاعلون معه وربّما يساندونه فيما يفعل وذلك بإعادة النشر ووضع علامات الإعجاب على ما ينشر ضدّك، وعدم تفهّم العائلات والكبار للتنمّر الإلكتروني وتبعاته، وإلقاء اللوم عليك أنت كضحيّة للتنمّر، ...

قدرة المتنمّر على الإفلات من العقاب:

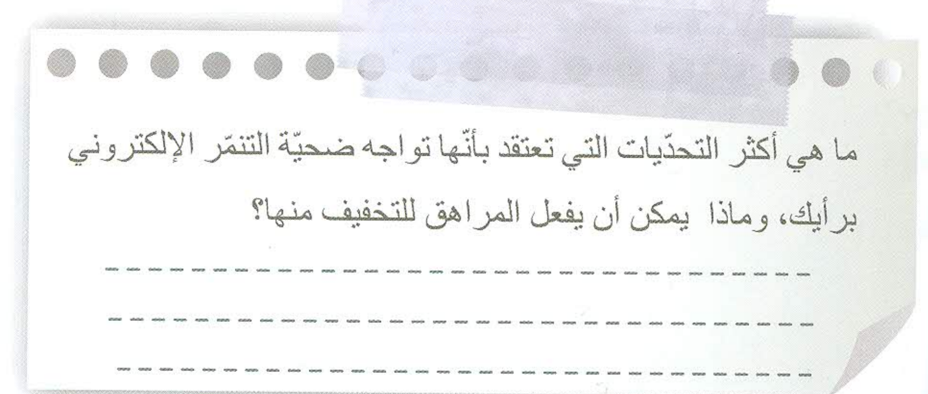
ضعف القوانين الواضحة والتي تتعامل مع التنمّر، تعقيد عمليات الشكاوى والمقاضاة، عدم وجود أدلّة كافية تدين المتنمّر، صعوبة تمييز المزاح من الجد في الشروع بعمل التنمّر، استخدام حسابات وهميّة ليس من السهل إثبات أصحابها، ...



ما هي التحديات التي تواجهها ضحيّة التنمّر؟

تواجه ضحيّة التنمّر تحديات عديدة منها:

- الخوف من الإفصاح لكي لا تُخلق مشاكل إضافيّة.
- معظم الآباء لا يعرفون ما يدور في حياة أبنائهم من التنمّر. وربّما يكون موقف بعض الآباء سلبيًا أو قاسياً عند معرفتهم. وأحياناً يحاولون مساعدة أبنائهم بطرق لا يراها الأبناء أنّها تساعدهم، بل وقد يعتقدون بأنّها كفيلة لأن تسبّب لهم مشاكل أكثر.
- قلق من أن تؤخذ منهم هواتفهم أو أجهزتهم الأخرى أو يُحرمون من استخدام الانترنت.
- التخوّف من انتشار الإساءة بشكل أكبر نظراً لدخول أطراف أخرى في الموضوع.
- اعتقادهم بأنّ أبويهم عاجزان عن القيام بشيء لمساندتهم.
- عدم التسبب في دخول أولياء أمورهم في مشكلات تسبب لهم القلق والأذى.

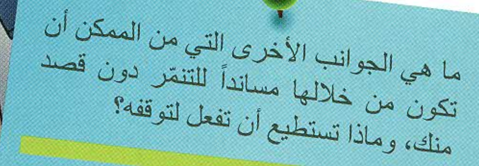




أغلب الممارسات السيئة تستمر لأنّ هناك أناس لا يقصدون الإساءة ولكنّهم يشاركون فيها دون قصد، والتنمّر الإلكتروني أحدها.

أنت تساند التنمَر إذا قمت بأي عمل من الأعمال التالية:

- تضع علامة إعجاب على ما يحمل إساءة لأحد.
- تكتب أو تضع إشارة تؤخذ على أنّها تعليقاً مؤيّداً لما يحمل الإساءة.
- تعيد إرسال ما يحمل إساءة لأحد حتى ولو كان ذلك بقصد جيّد، كأن تقول: انظروا لهذا الافتراء. ففي جميع الحالات أنت ساهمت في نشر وتداول الإساءة.
- تكون لا مباليًا حين تكون شاهداً على حديث بين أفراد ويبدأ أحدهم في التنمّر على آخر.





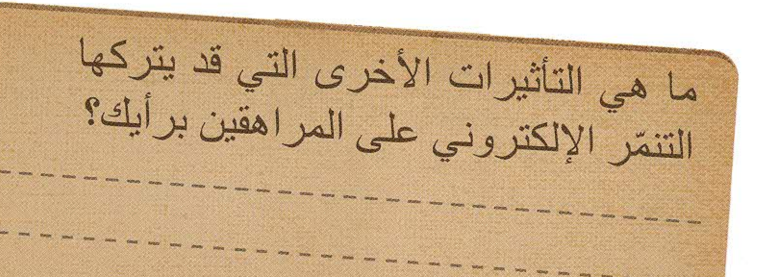
ما هي الأضرار التي من الممكن أن يسببها التنمّر الإلكتروني؟

هناك حالات كثيرة لمراهقين وشباب تعرّضوا للتنمّر الإلكتروني وانتهت بنهايات مأساويّة. وهناك حالات أكثر تحطمت فيها قلوب أشخاص وثقتهم بأنفسهم ولازالوا يعانون هم وعائلاتهم ألم ما حلّ بهم نتيجة التنمّر وتبعاته. ومع ذلك فهناك من المراهقين والشباب الذين استطاعوا أن يتجاوزوا آثار التنمّر الإلكتروني التي تعرّضوا لها، ولكنّ قليلاً جدًا منهم لم يشعر بالألم بداخله ولم تتأثر حياته به بشكل أو بآخر.

التنمّر الإلكتروني يستهدف نظرة الشخص لنفسه بشكل حاد بحيث قد يصل الحال بضحيّة التنمّر لأن يصدّق ما يقال عنه، وربّما يكره نفسه ونمط حياته، ويفقد أمله في نفسه وفي مستقبله وفي رغبته في النجاح والتطوير.

بعض آثار التنمّر الإلكتروني قد تشمل:

- صعوبة الثقة بالآخرين والنظر إليهم بعين الشك.
- تشتّت الذهن وتدنّي المستوى الدراسي.
- ضعف الثقة بالنفس والنظرة الدونّية للذات.
- الخوف والقلق والترقّب.
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو التواجد في أماكن التجمع.
- التعرّض لأمراض نفسيّة وجسديّة.
- اضطراب في النوم والأكل.



لا أريد أن أكون ضحيّة للتنمّر الإلكتروني، ماذا يمكنني أن أفعل؟

طالما كنت متواجدًا على الإنترنت، فهناك احتمال أن تكون عرضة للتنمّر الإلكتروني من أشخاص تعرفهم أو لا تعرفهم. ولكن هناك الكثير مما تستطيع أن تفعل لكي تقلّص تلك الاحتمالات إلى أدنى الدرجات.

فيما يلي بعض أهم ما يمكنك أن تقوم به:

- خذ الحيطة والحذر وفعّل الجوانب الأمنّية في تطبيقاتك وبشكل كامل في حساباتك ولا تجعلها مفتوحة للجميع. فجميع شبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وغيرها لديها خاصيّة تعزّز من الخصوصيّة وتمنحك حماية أكبر من أن يخترق الآخرون حسابك أو يستغلّون معلوماتك بشكل يضرّ بك.

- لا تضع نقاط ضعفك على الملأ. إذا كنت تخاف من شيء، أو أنت وحيد في المنزل، أو لديك ما يقلقك، أو يوجد في حياتك أي جانب من الممكن أن يستغلّه شخص بشكل يسيء إليك، لا تضعه على الإنترنت.

- احترم خصوصيّتك ولا تشارك تفاصيل حياتك وتحرّكاتك مع الآخرين. قد تبدو إليك هذه أمور صغيرة تافهة ولا أحد يهتمّ لها، ولكنّها تعطي المتنمّر إلكترونياً معلومات هامّة عن نمط حياتك، ويستطيع من خلالها اكتشاف مواقع ضعفك واستخدامها ضدّك.

لا أريد أن أكون ضحيّة للتنمّر الإلكتروني، ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تكلم باحترام عن الآخرين في حساباتك خاصّة عن والديك وولي أمرك وعائلتك ولا تشارك الآخرين مشاكلك الأسريّة.

- لا تشارك معلوماتك ومعلومات عائلتك الخاصة مع أحد. فحتى مكان عمل والديك أو ولي أمرك وخططكم للسفر وما شابه هي معلومات تختصّ بكم كعائلة ووجودها على الملأ قد يتسبّب بإيذائك.

- انتبه لنفسك ولما تقوم به، وفكر قبل أن تقوم بأيّ عمل خاطئ. وتذكّر بأن الأخطاء ممكن أن تُنسى سابقاً قبل أن يكون التواصل سهلاً مع وجود الإنترنت، ولكن الآن كل شيء محفوظ في مكان ما.

- كوّن لنفسك علاقات جيّدة مع أفراد جيّدين لا يقومون بعمل التنمّر ولا يقبلونه. فهم قد يكونون داعماً قويّا لك عندما تحتاج لهم. لا تعزل نفسك، فتجهل ما عليك أن تفعل عندما تتورّط في شيء ما.

- لا تفعل ما هو خاطئ ولو لمرّة واحدة. ولا تكن متنمّرًا ولا تشارك في التنمّر على أحد مهما رأيت سهولة ذلك ورغبت فيه.

- كل ما لا تريد له أن يُنشر، لا تضعه على الانترنت في المقام الأوّل. القرار بيدك تمامًا لتضع أي معلومة على الانترنت، ولكن يصبح خارج سيطرتك فور إرسالك لها، وقد تقع بأيدي آخرين لا يريدون لك الخير.



ماذا أفعل في حال تعرّضت للتنمّر؟

تذكّر دائماً أن تكون ذكيًا وتحمي نفسك من التنمّر بقدر استطاعتك، وأن لا تترك ذريعة يستخدمها شخص ضدّك. ولكن في حال تعرّضت للتنمّر،

تذكّر »

عندما تتعرّض للتنمّر، فإنّك تكون في وضع غير مريح ومؤلم، وربّما تكون نظرتك لنفسك غير جيّدة، وتنظر لنفسك على أنّك شخص ضعيف أو غير لائق. وأحياناً قد تصدّق أنت ما يقوله المتنمّر عنك من أمور غير جيّدة. لذلك من المهم أن تعزّز الأمور التالية في نفسك دائماً، وتستحضرها وتردّدها مع نفسك عندما تتعرّض للتنمّر:

أنت شخص لك وجود وقيمة إنسانيّة في هذه الدنيا، ولا يوجد من له قيمة إنسانيّة أقل منك ولا أكثر منك.

ولا يستطيع أحد أن يقلّل من تلك القيمة، لأنّها قيمة أعطاها الله لك وليس لأحد أن يأخذها، فلا تجعل قيمتك مقرونة بشكلك أو لونك أو وضعك الإجتماعي أو المادي.

ما يقوله الآخرون عنك من أمور سيئة لا يغيّر حقيقة ما أنت عليه.

فتأكّد من أنّك تبني لنفسك شخصيّة قويّة تقوم على أساس إنساني، وتختار أفعالك بما ينفع الآخرين وليس ما يؤذيهم، لكي تقتنع أنت بأنّك إنسان جيّد مهما حاول المتنمّر أن ينشر عنك خلاف ذلك.

ثقتك بنفسك أنت الذي تبنيها وهي بيدك وليس بيد الآخرين.

وهي من أهم الأمور التي تحتاجها في الصعوبات، وتستطيع أن تمنحك القوّة والقدرة على تجاوزها. فاعمل كل يوم على ما يقوّي ثقتك بنفسك كأن توصل نفسك لدرجات جيّدة من النجاح في المدرسة وخارجها، وبناء علاقات سليمة مع الآخرين، والقيام بمساعدة الآخرين، وغيرها.

يوجد أفراد كثيرون يحبّونك ويريدون مصلحتك ويودّون مساعدتك والوقوف إلى جانبك.

فمهما كانت مشاعرك مختلطة تجاه الأفراد الموجودين في حياتك، إلا أنّ مما لا شك فيه أنّ محبّة واهتمام والديك وأسرتك بك حقيقيّة وقويّة حتى ولو لم يتمكّنوا من التعبير عن ذلك بشكل جيّد. وكذلك العديد من أقربائك ومعلّميك وأصدقائك قد يحملون لك محبّة واهتمام أكثر مما تتصوّر. فلا تعزل نفسك وتعتقد بأنّك وحيد ولا يوجد مَن يستطيع مساعدتك ومساندتك.

في حال تعرّضت للتنمّر، تأكد من أنّك تقوم بالخطوات التالية:



- تكلّم مع شخص كبير تثق به كأحد والديك أو أخوتك الكبار أو معلّمك أو إدارة المدرسة أو أيّ شخص كبير آخر يثق به والديك أو ولي أمرك. لا تكتم ذلك في نفسك أبداً. فمهما كنت تعتقد بأنّك تستطيع أن تتصرّف بشكل جيّد، فهناك الكثير من الأمور لا تعرفها بسبب سنّك، ويستطيع الكبار أن يساعدونك فيها.

- لا تقم بما يجعل الأمور أسوأ، ولا تردّ فورًا على التنمّر الذي تعرّضت له قبل أن تفكّر وتستشير كبيراً يثق به والديك أو ولي أمرك. فقد تتمكّن من احتواء الموضوع بشكل أفضل.

- لا تقم بالردّ بالتنمّر على الشخص الذي تنمّر عليك. فالعمل السيء لا يمكن أن يُصحّح بعمل سيء مثله. ولا تنصاع لما يقولونه لك زملاؤك في هذا المجال، فهم يحبّونك ويريدون مساعدتك، ولكن خبرتهم في الحياة قليلة، وقد يخطئون ويغفلون جوانب هامّة مما يجعلك في وضع أسوأ.

- إذا كنت تعرف الشخص المتنمّر، أطلب من شخص كبير يثق به والداك أو ولي أمرك بأن يتواصل معه أو مع والديه أو إدارة مدرسته للعمل على إيقاف التنمّر.

- حاول أن لا تشعر بالخجل من نفسك مهما كان ما نشره أو قاله عنك المتنمّر محرجًا وسيئًا. وحتى لو كنت قد قمت بما لا يليق، ركّز على تصحيح الخطأ بدل الخجل من نفسك ورؤية نفسك بشكل ضعيف.

- في أي حال من الأحوال لا تتجاوب مع مَن يهدّدك أو يبتزّك ويطلب منك أن تعطيه مالًا أو صورًا أو معلومات عن أصدقائك لكي يوقف التنمّر ضدّك. فلا ضمان أبداً بأنّ الموضوع سينتهي هنا، بل قد تتورّط بشكل أكبر معه. أخبر شخصًا كبيرًا يثق به والديك أو ولي أمرك.



في حال تعرّضت للتنمّر، تأكّد من أنّك تقوم بالخطوات التالية:

- تعرّف على الجهات الرسميّة وما يمكنها أن تمنحك من مساعدة لحمايتك ومساندتك للتعامل مع التنمّر في حال تعرّضت إليه.

تذكّر بأن هدف المتنمّر هو كسر شخصيتك وحثّك على النظر بشكل سيء ودونيّ لنفسك، فلا تمنحه ما يريد. واعمل بما يقوّيك في هذه الأوقات الصعبة، ولا تعزل نفسك في أي حال من الأحوال، واطلب المساعدة من أشخاص موثوقين. فأنت قد لا تستطيع أن تساعد نفسك إذا كنت وحيدًا أو مع أصدقائك فقط، ولكن بالإمكان أن تحدث فرقًا كبيراً جدًا إذا ما طلبت المساعدة من الأشخاص المناسبين.

في حال تعرضك لخطر التنمر الإلكتروني فإن الجهات الرسمية مستعدة لمساعدتك!

أرقام التواصل مع الجهات الرسمية في مملكة البحرين:

وزارة الداخلية
الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني:

خدمة الخط الساخن: ٩٩٢
www.interior.gov.bh

مركز حماية الطفل:

خدمة الخط الساخن: ٩٩٨
البريد الإلكتروني: 998@social.gov.bh
www.social.gov.bh

ماذا لو كنت أنت متنمّراً؟

إذا كانت إحدى النقاط التالية صحيحة بالنسبة إليك، فأنت أكثر عرضة لأن تكون متنمّرًا إلكترونيًا أو أنّك متنمّر بالفعل:

- تحمل في قلبك مشاعر حسد أو كره أو حقد تجاه الآخرين.
- لا تهتم عندما ترى آخرين يتألّمون أو يُمارس عليهم ظلم من أيّ نوع.
- تفرح عندما ترى شخصاً في ورطة بسبب عمل قمت به بمفردك أو بمساعدة آخرين.
- تستخدم كلمات غير لائقة على مواقع التواصل الاجتماعي.
- ترسل ما من شأنه أن يسبّب احراجاً لشخص ما، أو ما يشجّع الآخرين على إرسال ما يسبّب احراجاً له.
- لديك حساب أو أكثر على الإنترنت لا تستخدم فيه اسمك الحقيقي، وتتصرّف فيه بطريقة مختلفة عمّا تتصرّف عندما تكون هويّتك معروفة.
- تنشر نصّ مكالمة بينك وبين شخص آخر، أو صورة أو فيديو لشخص دون إذنه وأنت تعلم بأنّه قد لا يكون راض عمّا تفعل.
- تقوم بوضع علامات إعجاب على ما يرسله آخرون ويتضمّن إساءة لشخص ما، سواء كنت تعرف ذلك الشخص أم لا.
- ترسل أموراً غير لائقة عن شخص ما على مواقع التواصل الاجتماعي، سواء كان ما ترسله حقيقياً أم مفبركاً.



ماذا لو كنت أنت متنمّراً؟

هل يمكنك أن تضيف على هذه القائمة؟

ماذا لو كنت أنت متنمّراً؟

قد تكون أنت متنمّراً بعلم، أو دون انتباه منك بأنّ ما تقوم به يعتبر تنمّراً إلكترونياً. ولكنك تملك الشجاعة الكافية لأن تعترف لنفسك بالخطأ الذي تقوم به وتصحّحه.

خذ الخطوات التالية بجدّية كبيرة:

- قبل كل شيء، خذ قراراً بأن توقف التنمّر فوراً.

- تعرّف على مشاعر الحسد والكره عندما تنتابك ولا تبعدها عن نفسك وتفترض عدم وجودها، فنحن لسنا مثاليين وقد تنتابنا مشاعر لا نحبّها. فكّر كيف لك أن لا تحسد الآخرين أو تكرههم وتعاقبهم فقط لأنّ لديهم ما ليس لديك. فأنت لا تعرف تفاصيل حياتهم بين جدران بيوتهم، فلا يوجد من لديه حياة مثاليّة خالية من المشكلات.

- قد تعتقد بأنّ ما تكتبه على الانترنت هو كلام اعتيادي ومجرّد دردشة وليس كلاماً جاداً، لذلك لا يمكنه أن يتسبّب بإيذاء حقيقي لأحد. ولكن الواقع هو غير ذلك تماماً، فالكلمات المؤذية والمهينة تؤذي وتُحرج بشكل حقيقي سواء قيلت بشكل جدّي أو غير ذلك.

- تذكّر دائمًا بأنّك تكتب على جهاز ليس به روح ولا مشاعر، ولكن معنى ما تكتب وتأثيره يصل لأشخاص حقيقيين ولهم قلوب ومشاعر وعائلة حقيقيّة. لذلك ما تفعله على الانترنت من أذى ينعكس على واقع حياتهم ويتسبّب لهم بمشاكل حقيقيّة.

- لا تأخذ كل شيء على سبيل المزاح والضحك والتسلية. بعض الكلمات قد تكون مؤذية بشكل عميق عندما يتم توجيهها للآخر.

ماذا لو كنت أنت متنمّراً؟

- لكل شخص درجة تحمّل تختلف عن الآخر. فما يعتبره البعض أمراً اعتيادياً ويمكن أن يمضوا معه كمزحة، قد يؤثر بشكل كبير على شخص آخر. فانتبه بأن لا تقوم بما يؤذي الآخرين، وتتصوّر بأنّه لا يزعجهم ولا يؤذيهم لأنّه لم يكن ليزعجك أو يؤذيك لو حصل لك.

- هناك فرق بين أصدقائك الحقيقيين على أرض الواقع، وبين المتابعين لك على وسائل التواصل الاجتماعي. فهؤلاء ليسوا أصدقاء بالمعنى الذي تحمله الصداقة الحقيقيّة. فالذين يضعون لك علامات إعجاب ويصفقون لك عندما تقوم بالتنمّر على أحد، هم ذاتهم سيصفقون لمن يتنمّر عليك.

- من حقّك أن ترغب في أن تصبح شخصاً معروفاً ومحترماً ومقدّراً. ولكن تأكّد من أنّك تصبح كذلك من خلال شيء يضيف لك قيمة في نظر نفسك والآخرين. فأن تكون مشهوراً بالإيذاء لا يضيف لك شيئاً، بل ينتقص من كرامتك وإنسانيّتك. ولو احترمك الآخرون ظاهراً، إلا أنّه لا يمكنهم احترامك حقيقة ولا الوثوق بك.

اذكر أهم ثلاثة أشياء تعتقد من المهم أن يقوم بها أي مراهق لإيقاف عمل التنمّر فوراً؟

ماذا أستطيع أن أفعل عمليًا لكي أكون قائداً في الحدّ من التنمّر الإلكتروني؟

- كن دقيقًا وانتبه لمجالات حدوث التنمّر أو بداياته لدى أصدقائك وزملائك.

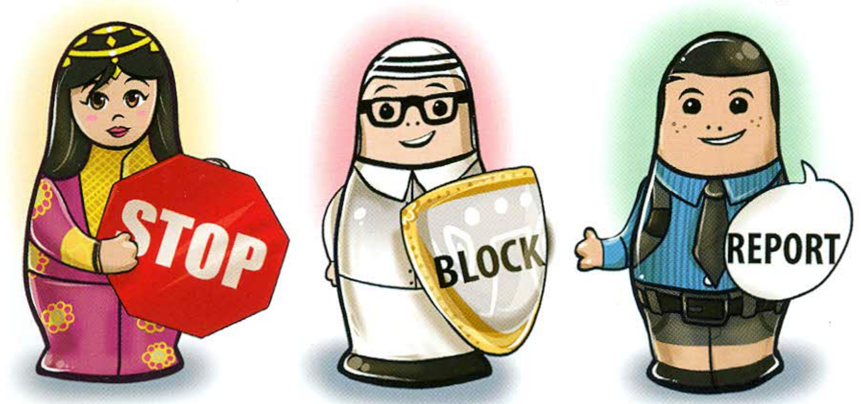
- لا تكن سلبيًا دون حراك. خذ خطوة دائماً. سجّل **SPAM**، قم بعمل **BLOCK** ، اكتب تعليقاً مؤدّباً ترد فيه اعتبار شخص يهان،...

- ساهم في مساعدة الضحية بشكل مؤدب في حال سماعك أخبار غير صحيحة أو مسيئة عنه. ستندهش بأن هنالك من يقتدي بك ويحذو حذوك، وهناك من يفكر مرة أخرى قبل أن يقوم بعمل مؤيد للتنمر، وبذلك أنت ستساهم في الحد من التنمر.

- كوّن مجموعة من الأفراد وتعاونوا معاً في القيام بما يحدّ من التنمّر الإلكتروني.

- عندما يُعرف عنك بأنّك لا تقبل إيذاء الآخرين، ستقلل من احتمالات تعرّضك للتنمّر. وفي ذات الوقت عندما يحدث وتتعرّض للتنمر الإلكتروني، ستزيد احتمالات أن يقف معك آخرون ويساندونك.

- ساعد في نشر ثقافة أن يكون الآخرون قادة أيضاً وذلك من خلال بثّ مفاهيم القيادة الحقيقيّة.





كن قائدًا وفكّر، راجع، واثبت وجودك

فكّر بما كتبت أو تريد أن ترسل من صور أو فيديو أو تعليق أو وضع علامة إعجاب (LIKE) على شيء، واسأل نفسك الأسئلة التالية:

نعم	لا	
☐	☐	هل فيه إيذاء لشخص؟
☐	☐	هل فيه إهانة مبطّنة لأي شخص أو مجموعة؟
☐	☐	هل يحرّض أحداً على إيذاء شخص ما؟
☐	☐	هل سيساهم في أن يشعر شخص ما بشعور سيء عن نفسه؟

أعد التفكير بما كنت سترسل أو تعلّق أو تضع علامة إعجاب، وتأكّد من أنّ ما تقوم به تكون فيه إجابة الأسئلة الأربعة السابقة «لا». إذا كانت الإجابة على واحدة من تلك الأسئلة «نعم». توقّف فوراً.

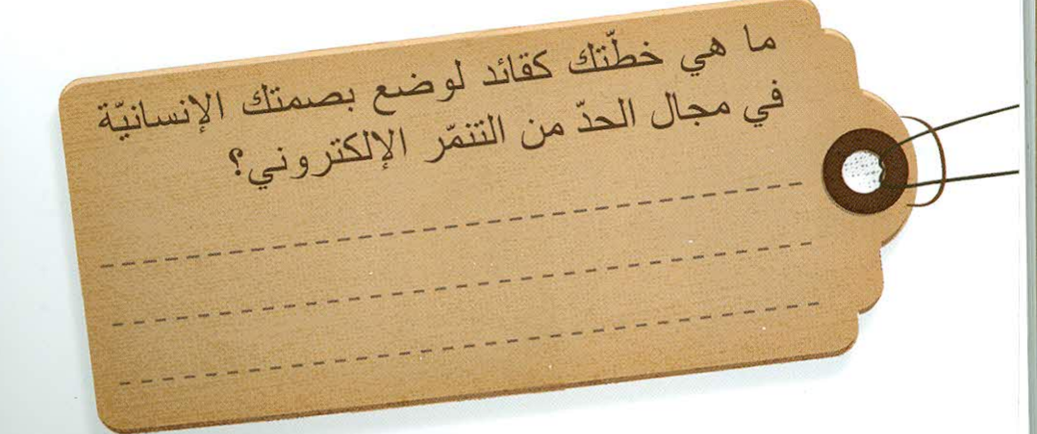
ثمّ قم بأحد الخطوتين التاليتين:

- إما أن تتوقف عن الإرسال تماماً.
- أو تقوم بتغيير ما كتبت لكي لا تكون إجابة أي من الأسئلة السابقة «نعم».

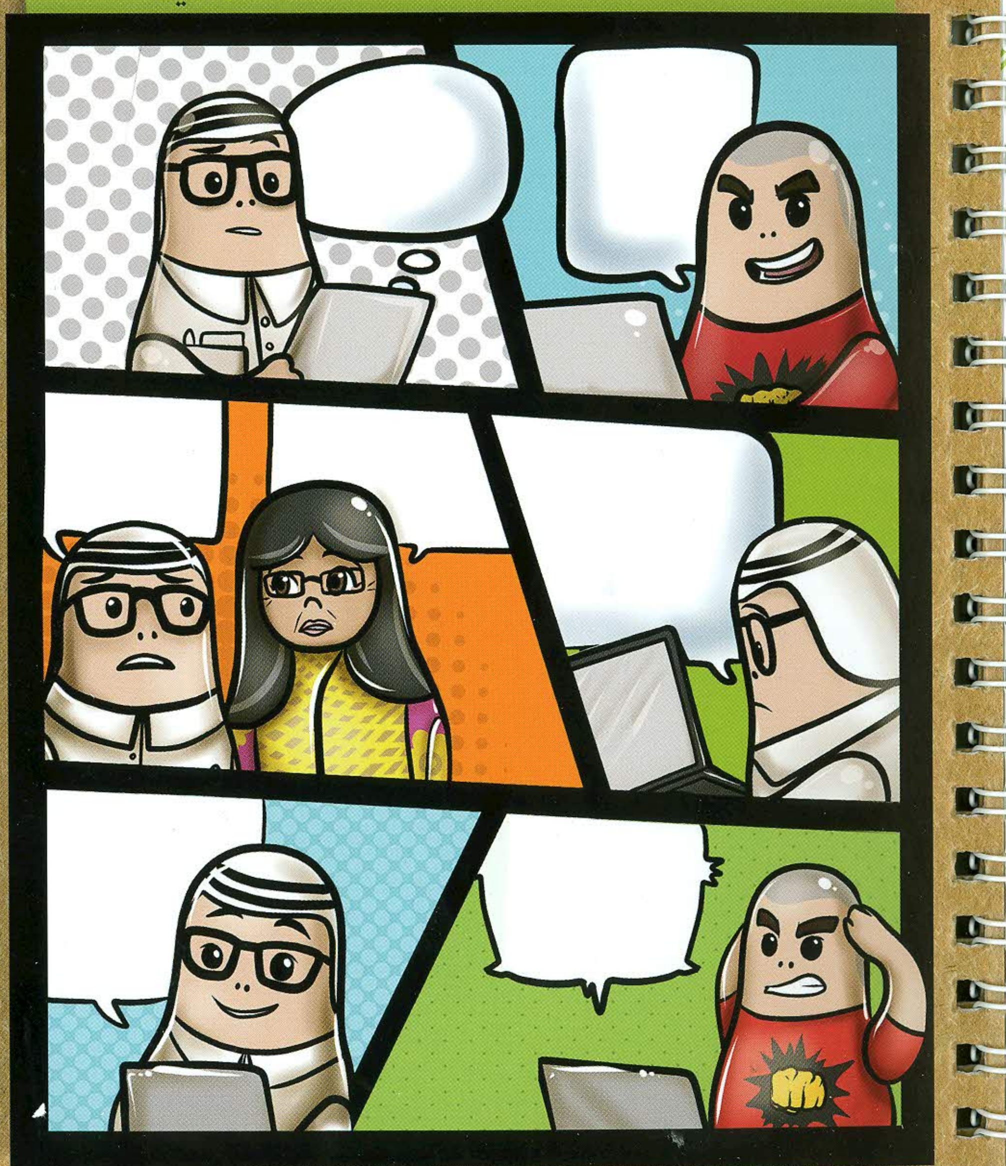


امسك دفّة القيادة وقم بعمل ما لتوقف التنمّر

قم بعملٍ ما ولا تكن متفرّجاً سلبياً. قم بخطوة للحدّ من التنمّر عندما ترى الآخرين يقومون به. فما تقوم به يبني بداخلك ثقة وقوّة تنعكس عليك في مجالات حياتك المختلفة، ويساهم في أن تكون شخصاً مؤثراً اليوم وغداً، ووطنك والعالم لن يكون كما هو قبل وجودك.



إنه وقت الابداع. أخبرنا ما الذي تعتقد أنه يحدث في القصة و أكمل تفاصيلها و شاركنا رأيك على:
#انترنت_امن و #قل_لا_للتنمر_الالكتروني



للمشاركة اتبع الخطوات التالية:

١. اكمل القصة من خلال ملء المحادثات الفارغة الموجودة بما يناسب أحداث القصة.
٢. أرسل تعليقاتك عن الكاريكاتير على فيسبوك أو انستغرام أو تويتر.
٣. أضف #انترنت_امن و #قل_لا_للتنمر_الالكتروني
٤. تأكد من اضافة تاق انترنت امن و حساب safesurf@ على انستغرام و safesurf_bh@ على تويتر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا الالكتروني www.safesurf.bh أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني: safesurf@tra.org.bh أو قنوات التواصل الاجتماعي ل "انترنت امن".

تمارين جماعية

تمرين جماعي ١:

أحد أصدقائكم في الفصل كتب على صفحته الخاصة على الفيسبوك وتويتر كلاماً غير لائق عن زميل لكم في الفصل، يتهمه فيه بأمور غير لائقة ويتحدّث عنه بسوء ويسخر منه.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف هذا التنمّر ومساعدة زميلكم ضحيّة التنمّر، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- أن لا تكونوا عنيفين، أو تقوموا بعمل فيه تنمّر.
- أن تراعوا مشاعر زميلكم ضحية التنمر ولا تقوموا بما يتسبب في التشهير به أكثر.
- أن تكون القيم الإنسانية موجودة في جميع خطواتكم وأنتم تتعاملون مع الموضوع.
- أن تنتبهوا بأنّ الهدف مما تقومون به هو إيقاف التنمر وليس إيذاء المتنمر.

تمرين جماعي ٢:

قام أحد معارف صديقكم المراهق بإرسال صورة شخصية غير مناسبة للنشر على وسائل التواصل الاجتماعية (واتس اب، سنابشات، فيسبوك،...). أنتم لا تعرفون من أين حصل ذلك الشخص على الصورة، ولكنّكم تعرفون بأنّ صديقكم قد بعث هذه الصورة إلى بعض أصدقائه سابقاً، ونبّههم بأن لا يرسلوها لأحد.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف التنمّر ومساعدة صديقكم، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- الكيفية التي يمكنكم فيها العمل على الحد من انتشار الصورة ما أمكن.
- مساعدة صديقكم ليبقى قويًا ولا يفقد ثقته بنفسه.
- العمل مع إدارات قنوات وسائل التواصل الاجتماعية لحذف الصورة.
- عدم الدخول في اتهام للآخرين من دون دليل على أنّهم هم مَن تسببوا بنشر الصورة.
- القيام بدور قيادي لبيان مخاطر إرسال صور غير مناسبة للنشر حتى ولو تمّ التأكيد على المستلمين بعدم نشرها.

تمارين جماعية

تمرين جماعي ٣:

جاء صديق لكم خائفاً متوتراً، وبعد إصرار أخبركم السبب بأنّ هناك شخص أرسل له تهديداً في رسالة على صفحة الفيسبوك، بأنّه إذا لم يرسل له صور عن نفسه بمواصفات معينة، سوف يأتي إلى منزلهم ويؤذي عائلته. وازداد خوف صديقكم عندما عرف بأنّ المتصل لديه معلومات كثيرة عن عائلته.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف التنمّر وحماية صديقكم، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- مساعدة صديقكم لكي تكون مخاوفه غير مبالغ فيها.
- التواصل مع شخص كبير تثقون به ويثق به أبواه لاستشارته أوّل بأوّل.
- التأكد من أن لا يقوم صديقكم بتواصل منفعل أو غير مدروس مع ذلك الشخص.
- القيام بدور قيادي لتشجيع ضحايا التنمر الإلكتروني، وخاصة الابتزاز والتهديد، بأن يتواصلوا مع الأشخاص المناسبين لمساعدتهم وأن لا يتعاملوا مع هذا التنمّر وحدهم.



أسئلة

اختر الإجابة الصحيحة

١) التنمر الإلكتروني هو استخدام الأجهزة الإلكترونية المرتبطة بالانترنت:

أ- لإيقاع الأذى على شخص

ب- لاستغلال نقاط ضعف شخص من أجل إيقاع الضرر به

ت- للنيل من شخص وكسر ثقته بنفسه، وتقليص قيمته، وإشعاره بالخوف وعدم الأمان

ث- كل ما سبق

٢) الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني هم:

أ- أي شخص مهما كان

ب- المشاغبون

ت- المشهورون والمعروفون

ث- الخجولون والحساسون

٣) التنمر الإلكتروني يعتبر

أ- ليس شيئاً ذا أهمية - وذلك لأن الكل يتعرض لذلك في المدرسة

ب- شيئاً يجب أخذه بجد - وذلك لأنه يجعل الناس يشعرون بالتهديد وبعدم الأمان

ت- شيئاً يؤخذ بجد فقط إذا وجد دليل عليه وكان بالإمكان إثبات حصوله

٤) إذا تعرضت للتنمر الإلكتروني على إحدى مواقع التواصل الإجتماعي:

أ- أتكلم مع شخص كبير أثق به ويثق به والداي

ب- لا أرد على التنمر بصورة مباشرة وإنما أفكر بذكاء في التعامل معه بشكل أفضل

ت- لا أشعر بالخجل من نفسي مهما كان ما نشره أو قاله عني المتنمر محرجاً وسيئاً

ث- كل ما سبق

٥) المتنمر الإلكتروني غالباً ما يكون:

أ- شخصاً كبيراً وقوياً وواضحاً أنه متنمر

ب- شخصاً جباناً ومجهول الهوية

ت- شخصاً سيئاً جداً

ث- أي شخص، وذلك يشملني ويشمل أصدقائي، إذا لم ننتبه كيف نتعامل مع الآخرين

أسئلة

اختر الإجابة الصحيحة

٦) وسائل التعامل مع التنمر الإلكتروني تشمل:

أ- عدم الرد على الرسائل والمشاركات المؤذية

ب- استخدام الحظر (BLOCK)، والتبليغ عن أي عمل تنمر إلكتروني يحدث في ذلك الموقع الاجتماعي

ت- الاحتفاظ بما يدل على التنمر الإلكتروني الذي حدث

ث- كل ما سبق

٧) الشخص القائد المساهم في التغيير الإيجابي في موضوع التنمر الإلكتروني هو الشخص الذي:

أ- لا يقوم بعمل من أعمال التنمر بأي حال من الأحوال

ب- يساهم في إيقاف التنمر الذي يحصل للآخرين

ت- يتعامل مع التنمر الإلكتروني بطريقة ذكية دون أن يفقد ثقته بنفسه

ث- كل ما سبق

الإجابات الصحيحة:

١) ث، ٢) أ، ٣) ب، ٤) ث، ٥) ث، ٦) ث، ٧) ث

أنت شخص لك وجود وقيمة إنسانيّة في هذه الدنيا، ولا يوجد من له قيمة إنسانيّة أقل منك ولا أكثر منك.

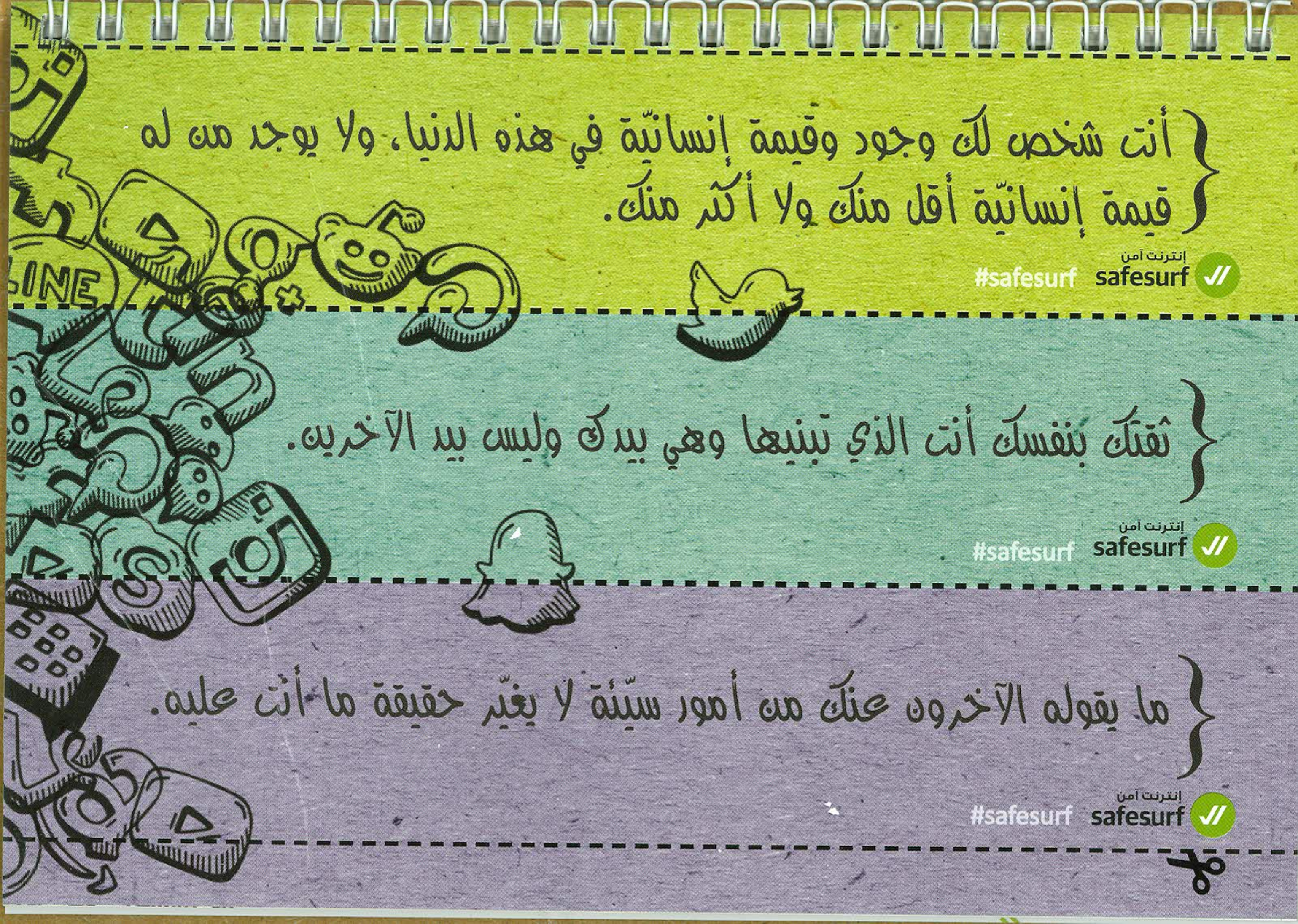
إنترنت آمن safesurf #safesurf

ثقتك بنفسك أنت الذي تبنيها وهي بيدك وليس بيد الآخرين.

إنترنت آمن safesurf #safesurf

ما يقوله الآخرون عنك من أمور سيّئة لا يغيّر حقيقة ما أنت عليه.

إنترنت آمن safesurf #safesurf

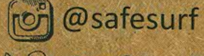

أنت شخص لك وجود وقيمة إنسانيّة في هذه الدنيا، ولا يوجد من له قيمة إنسانيّة أقل منك ولا أكثر منك.
LINE
إنترنت آمن
safesurf
#safesurf
ثقتك بنفسك أنت الذي تبنيها وهي بيدك وليس بيد الآخرين.
إنترنت آمن
safesurf
#safesurf
ما يقوله الآخرون عنك من أمور سيّئة لا يغيّر حقيقة ما أنت عليه.
إنترنت آمن
safesurf
#safesurf

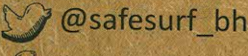


" أنت تستحق الأفضل وفي ذات الوقت تستطيع مساعدة الآخرين في أن يكونوا الأفضل.. كن قائداً ولنعمل معاً لنوقف التنمّر الالكتروني "

إنترنت آمن
safesurf

Tel: +973 17520000


@safesurf


@safesurf_bh

SafeSurfBahrain

www.safesurf.bh

برنامج "كـن حـراً"
Be-Free Program
التابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية

Tel: +973 17242415





@BeFreeProgram

www.befreepro.org